

Утверждаю
Генеральный директор ООО «Манго» Р.П. Латыпов
01.03.2025



Согласовано
Директор _____

Меню
Обеды для детей,
обучающихся 1-4 классы
(7-11 лет)
2025 г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
1	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Щи из цветной капусты со сметаной и курицей (200/10/12,5)	222,5	5	7,3	7,4	115,4	ТТК 494	30
			2 блюдо	Биточки фермерские (90 гр)	90	16,3	10	10,3	191	ТТК 534	63,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	6,2	38,2	247,5	ТТК 21	18,1
				Соус красный основной	30	0,2	0,5	1,7	13,2	ТТК 231	1,2
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	52	5,5	1,2	35,9	175,3	ТТК 202	5,2
			ИТОГО за день :		755	35,90	25,20	113,50	820,10		121,50
1	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ украинский со сметаной 200/10	210	2,1	5,7	13,9	114,2	ТТК 495	20
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	100	15,2	21,8	6	281	ТТК 386	70
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК 41	16,5
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	9,5
			хлеб бел.	Батон	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 7	5,5
			ИТОГО за день :		715	28,70	34,00	113,70	872,90		121,50
1	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	90	1,4	4,5	6,8	74,7	ТТК 62	11,7
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,1	5,8	13,9	116,7	ТТК 56	19
			2 блюдо	Плов из свинины	230	18,4	15,7	41,6	394,3	ТТК 462	76,8
			напиток	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79	ТТК 312	9,5
			хлеб бел.	Батон	45	3,2	1	19,3	99	ТТК 7	4,5
			ИТОГО за день :		775	25,40	27,10	101,80	763,70		121,50
1	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной (200/40)	210	2,2	5,7	11,4	104,8	134/2004	13
			2 блюдо	Биточки особые	90	14,9	11,4	13,8	216	ТТК 236	62
			гарнир	Картофельное пюре	160	3,4	8,8	23,2	201,6	ТТК 20	34,6
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	59	6,2	1,3	40,7	198,9	ТТК 202	5,9
			ИТОГО за день :		726	26,90	27,20	104,30	782,40		121,50
1	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,3	4,1	13,2	116	ТТК 92	25,5
			2 блюдо	Макароны с курицей	280	25,8	20,7	45,8	472,7	ТТК 471	79,5
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	ТТК 110	12
			хлеб бел.	Батон	45	3,2	1	19,3	99	ТТК 7	4,5
			ИТОГО за день :		775	35,50	25,90	103,70	786,70		121,50

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
2	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп крестьянский с курицей и сметаной	222,5	5,2	7,3	11,4	130,4	134/2004	25,5
			2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	64,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	17
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	9,5
			хлеб бел.	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 7	5
			ИТОГО за день :		713	34,20	26,20	115,90	828,20		121,50
2	2		закуска	Салат из квашеной капусты без лука	100	1,6	5	7,6	83	ТТК 62	13

		Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,1	5,8	13,9	116,7	ТТК 56	19
			2 блюдо	Плов из птицы	230	16,8	13	46,4	373,5	ТТК 51	73,6
			напиток	Компот из яблок и тыквы	200	0,1	0,1	25	97	ТТК 481	10,5
			хлеб бел.	Батон	54	3,9	1,2	23,1	118,8	ТТК 7	5,4
		ИТОГО за день :			794	24,50	25,10	116,00	789,00		121,50
2	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	212,5	5,3	4,5	16,6	126,9	ТТК 83	25
			2 блюдо	Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,1	244	ТТК 466	62
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	160	4,8	6,5	26,7	189,9	302/96	14,4
			напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	15
			хлеб бел.	Батон	51	3,7	1,1	21,8	112,2	ТТК 7	5,1
		ИТОГО за день :			714	27,50	28,50	105,00	786,00		121,50
2	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ из цветной капусты со сметаной 200/5	205	1,6	4,9	10,2	91,2	ТТК 493	15,5
			2 блюдо	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	13,1	13,6	14	228,7	87/08	60,7
			гарнир	Картофельное пюре	170	3,6	9,3	24,6	214,2	ТТК 20	36,8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	ТТК 202	5
		ИТОГО за день :			715	23,80	28,90	103,30	780,30		121,50
2	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с курицей	212,5	8,8	6,5	14,2	151,3	ТТК82	23
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 386	63
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,2	5,2	37,9	222,8	ТТК 41	17,6
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
			хлеб бел.	Батон	54	3,9	1,2	23,1	118,8	ТТК 7	5,4
		ИТОГО за день :			717	32,90	32,50	110,80	862,80		121,50